

Una mano
Amiga



EDITORIAL

Por: Jesús Alfonso Robayo Molina - Gerente General
¡YA SOY PENSIONADO!... ¿Y AHORA QUE?

Muchos años de entrega al trabajo y en especial al servicio para los demás, han sido necesarios para llegar a una etapa muy deseada por todos los activos (empleados) y aterradora para los afortunados "Pensionados", y utilizo este término porque en nuestro país solo **1 de 4 personas en edad de jubilación logran obtener su pensión.**

Me refiero al término a una **etapa "aterradora"** porque si bien se ha logrado la anhelada pensión, en la mayoría de los casos el jubilado no encuentra qué hacer en su diario vivir. Pues he aquí algunas sugerencias que podrían ser interesantes para invertir el tiempo que, en vida de activos, se utilizaba para atender los deberes propios de la vida laboral:

1 **Cumplir con un proyecto de vida:** Es justamente realizar los sueños que en el tiempo de la vida laboral eran prácticamente irrealizables tales como **organizar y realizar un emprendimiento**, aprovechando el soporte financiero que le da la pensión para el sustento diario; inscribirse en cursos del hobby de su preferencia o en el deporte de su elección; visitar a los familiares y amigos más cercanos; realizar el viaje soñado, cultivar las amistades; charlar con pausa con los seres queridos.

2 **Participar en redes de apoyo y solidaridad con su comunidad:** Acercarse a los más vulnera-

bles en su entorno familiar y comunitario para devolverle a la vida lo que ella nos ha dado y sentir el enorme placer de servirle a los demás sin esperar nada a cambio, **diferente a la satisfacción de apoyar y servir con amor a quien lo necesite.** Este es el tiempo y la oportunidad de usar todos los talentos y toda la experiencia acumulada hasta ahora en pro de su comunidad y experimentar la dicha de dar al otro sin esperar recompensa diferente a la del deber cumplido.

Algunos ejemplos: Dictar conferencias o cursos sobre su especialidad o competencia, participar en voluntariados, organizar proyectos comunitarios, crear asociaciones para fortalecer grupos vulnerables, ayudar a conservar el medio ambiente.

3 **Cuidado de la salud:** Es hora de estar más atentos con el cuidado de **nuestra salud física y mental**, ir rigurosa y periódicamente al médico para

evaluar el estado general de salud y cumplir con las orientaciones del profesional de la salud, pasar como mínimo una vez cada año a la revisión del odontólogo y revisar con el nutricionista el plan de alimentación, que junto con el ejercicio regular nos va a asegurar el pleno disfrute de una edad de oro en las mejores condiciones.

¡Es hora de disfrutar este tiempo y hacer por nosotros y por nuestro entorno lo que siempre hemos querido!

¡Desde el CONSORCIO FOPEP 2022, queremos enviarles un afectuoso saludo y desearles un muy feliz y exitoso año nuevo con mucha salud y alegría!

| FECHAS DE PAGO AÑO 2025 | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------|-------------------------|
| PRIMER SEMESTRE | | | SEGUNDO SEMESTRE | | |
| ENERO LUNES 27 | FEBRERO MARTES 25 | MARZO MARTES 25 | JULIO VIERNES 25 | AGOSTO LUNES 25 | SEPT. JUEVES 25 |
| ABRIL VIERNES 25 | MAYO LUNES 26 | JUNIO MIÉRCOLES 25 | OCT. LUNES 27 | NOV. MARTES 25 | DIC. MIÉRCOLES 24 |

Apreciado(a) pensionado(a), recuerde que, en la fecha señalada en el calendario de pago, el abono de su mesada pensional quedará aplicado en el transcurso del día.

INFORMACIÓN IMPORTANTE



¡Recuerde tener cuidado con sus datos personales!

El Consorcio FOPEP dando cumplimiento a lo establecido en el Artículo 17 de la Ley 1581 de 2012, por medio de la cual se dictan disposiciones generales para la protección de la información y el Decreto 1377 de 2013 que reglamenta parcialmente la Ley 1581 de 2012, siempre solicitará su autorización para el tratamiento de su información personal, a través de sus diferentes canales de atención.

Por tanto, le recomendamos no entregar sus datos a ningún tercero, si está registrado en nuestra página web cambie periódicamente su contraseña y no la comparta es de uso personal. Tenga presente que el **Consortio FOPEP**, no tiene funcionarios externos para gestionar sus trámites, si presenta alguna inquietud por favor radique su petición a través de nuestra página [web www.fopep.gov.co](http://www.fopep.gov.co) – **Contáctenos PORSD.**

Para pensionados que residen en el exterior o regresan a Colombia.



Señor pensionado(a), si usted requiere que se modifique el aporte al Sistema General de Seguridad Social en Salud al 0% o a Tarifa Plena, es importante que radique la solicitud a través de nuestra página web, antes del 4° día hábil del mes, ya que después de esta fecha los cambios aplican a partir de la siguiente nómina.

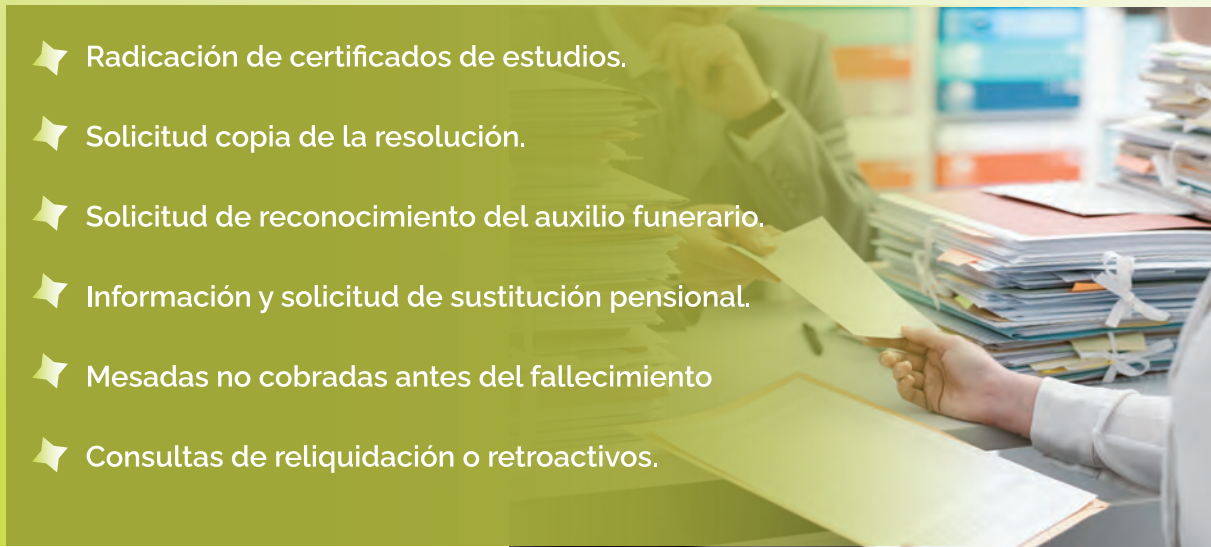
Tenga en cuenta que para realizar el cambio de aportes al 0% para pensionados Residentes en el Exterior de manera permanente, es necesario acogerse conforme con lo estipulado en el Decreto 780 del 6 de mayo de 2016, en su Artículo 2.1.3.17... "5. Cuando el afiliado cotizante y su núcleo familiar fijen su residencia fuera del país y reporte la novedad correspondiente a la EPS o a través del Sistema de Afiliación Transaccional..."

¿Qué trámites se realizan ante la UGPP -

Unidad de Gestión Pensional y Parafiscales?

Si requiere información acerca de los siguientes temas, es necesario realizar la radicación de su petición directamente ante la **UGPP** a través de la página web www.ugpp.gov.co opción **Sede Electrónica** o línea de atención al ciudadano **(601) 4926090** en Bogotá:

- ✦ Radicación de certificados de estudios.
- ✦ Solicitud copia de la resolución.
- ✦ Solicitud de reconocimiento del auxilio funerario.
- ✦ Información y solicitud de sustitución pensional.
- ✦ Mesadas no cobradas antes del fallecimiento
- ✦ Consultas de reliquidación o retroactivos.



Nota importante para quienes están en el trámite para la Pensión de Escolaridad, o ya disfrutan de su reconocimiento:

Aporte su certificado de escolaridad en copia simple.

Para mejorar la calidad de los servicios que presta a la ciudadanía, la UGPP ya no solicitará la presentación del **certificado de escolaridad** en formato original.

Lo pueden presentar en copia simple de forma virtual o en los puntos de atención al ciudadano, estudiantes **entre los 18 y 25 años** que deseen acceder a la pensión de sobrevivientes o acreditar su condición de estudiante, junto con la demás documentación que podrán encontrar en la página web de la entidad www.ugpp.gov.co por la opción Pensiones/Formularios descargables.

Los estudiantes que acrediten cursos en el exterior, es necesario que continúen presentando su **certificado de escolaridad original** y apostillado o legalizado por la autoridad competente en ese país.



Información importante de Descuentos por Libranzas.

Tenga en cuenta que el Consorcio FOPEP 2022 actual administrador por encargo fiduciario del Fondo de Pensiones Públicas del Nivel Nacional – FOPEP, no interviene en los acuerdos pactados con las entidades crediticias que otorgan préstamos a los pensionados, ya que su función se circunscribe a sustituir en el pago de pensiones de vejez o de jubilación, de invalidez, de sustitución o sobrevivientes, conforme a lo previsto en el artículo 130 de la ley 100 de 1993 y el decreto 1833 de 2016, en su calidad exclusiva de pagador.

Conforme a lo expuesto, en caso de tener inconformidad con los valores a descontar reportados por la entidad financiera o cooperativa, ante el Consorcio FOPEP 2022, es indispensable que se contacte con la misma y solicite las

condiciones del crédito, copia de las libranzas firmadas y el plan de pagos; al no estar de acuerdo con lo pactado debe direccionar su petición ante las entidades de inspección, vigilancia y control, tales como, **Superintendencia Financiera, de Economía Solidaria o de Sociedades** según sea el caso.

De otra parte, **si requiere la inactivación de su descuento**, es necesario que se dirija directamente ante la entidad crediticia, para que efectúen el reporte oportuno ante el **Consorcio FOPEP**, según el proceso establecido para este trámite.



TEMAS DE BIENESTAR



¿Qué beneficios tiene estar afiliado a una Caja de Compensación Familiar?

Estas entidades, no solo representan un importante componente del sistema de seguridad social integral en el país, sino que también desempeñan un papel esencial en la construcción de una sociedad más equitativa y con mayores oportunidades para todos sus ciudadanos.



Esta iniciativa busca ampliar la cobertura de beneficios para los adultos mayores que hoy gozan de una pensión, con el fin de mejorar su calidad de vida, fomentar el aprovechamiento del tiempo libre y promover espacios de integración familiar para las personas de la tercera edad. Si se afilia como pensionado a una

Caja de Compensación, podrá contar con beneficios como programas de recreación, turismo, deporte, cultura, programas especiales para la persona mayor y capacitaciones en diferentes ámbitos.

Y un tema muy importante, tendrán acceso gratis a actividades de recreación para pensionados que hubieren acreditado 25 o más años al Sistema de Cajas de Compensación Familiar. En caso de que reciban menos de 1,5 SMMLV, no requieren efectuar aportes, si reciben más de 1,5 SMMLV, tienen dos opciones: aportar el 0.6% de su mesada pensional o el 2% como cotización máxima.

Le invitamos a acercarse a la Caja de Compensación más cercana a su lugar de residencia, para que le brinden toda la información y pueda tomar una excelente decisión de mejorar su calidad de vida y la de su núcleo familiar.

¡La importancia del ejercicio físico para las personas mayores!

La práctica regular de ejercicio físico, independientemente de la edad, es una inversión en nuestra salud. La actividad física aporta numerosos beneficios y contribuye a prevenir numerosas enfermedades, como las de tipo cardiovascular, por ejemplo. Además, hacer ejercicio mejora el estado de ánimo, ayuda a reducir el estrés y tiene beneficios directos en el cerebro, como el aumento de conexiones neuronales o la generación de nuevas neuronas.

Es aconsejable escoger un tipo de actividad física adecuada a nuestras condiciones físicas y de salud (siempre con consejo médico), que nos apetezca y motive, y que de manera progresiva la podamos incorporar en nuestro día a día. Algunos ejemplos:

- 1 Ir en bicicleta, un ejercicio físico completo porque favorece la salud cardiovascular y repercute positivamente en los músculos y las articulaciones.
- 2 Caminar a un buen ritmo y si puede ser en compañía, mucho mejor.
- 3 Nadar y hacer ejercicios en el agua, es uno de los deportes más completos y saludables a cualquier edad.
- 4 Asistir a cursos y actividades culturales, amplía nuestros conocimientos y nos permite adquirir nuevas habilidades.
- 5 Viajar y conocer lugares nuevos, es una de las mejores opciones para mantenerse activo, estimular la mente y cultivar las relaciones sociales, elementos que, como ya sabemos, potencian nuestro bienestar y fomentan la salud cerebral.